QUELQUES GÉNÉRALITÉS N.° 92.

SUR

L'HYGIÈNE DES VIEILLARDS.

THÈSE

PRÉSENTÉE ET PUBLIQUEMENT SOUTENUE

A LA FACULTÉ DE MÉDECINE DE MONTPELLIER, LE 27 AOÛT 1825;

PAR

F.-HYACINTHE TEYSSET,

de TOULOUSE (*Haute-Garonne*).

POUR OBTENIR LE GRADE DE DOCTEUR EN MÉDECINE.



A MONTPELLIER,

Chez JEAN MARTEL AÎNÉ, Seul Imprimeur de la Faculté de Médecine, près l'Hôtel de la Préfecture, n.° 62.

1825.

Faculté de Médecine de Montpellier

PROFESSEURS.

MESSIEURS :	MESSIEURS :
LORDAT, Doyen.	ANGLADA.
BAUMES.	CAIZERGUES.
LAFABRIE, *Examinateur.*	DUPORTAL, Président.
BROUSSONNET, *Suppléant.*	DUBRUEIL, *Examinateur.*
DELPECH.	BÉRARD, *Examinateur.*
DELILE.	DUGÈS.
LALLEMAND.	. . . .

PROFESSEURS HONORAIRES :

CHAPTAL.	VIGAROUS.

VIRENQUE, *Professeur émérite.*

AGRÉGÉS EN EXERCICE.

BATIGNE.	GOLFIN.
BAUMES fils.	FOURCHÉ, *Suppléant.*
BERTRAND.	POUZIN.
BOURQUENOD, *Examinateur.*	RECH, *Examinateur.*
DELMAS.	RENÉ.
ESTOR.	SABLAIROLES.
FAGES.	SAISSET.

La Faculté de Médecine de Montpellier déclare que les opinions émises dans les Dissertations qui lui sont présentées, doivent être considérées comme propres à leurs auteurs, qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.



QUELQUES GÉNÉRALITÉS

SUR

L'HYGIÈNE DES VIEILLARDS.

A toutes les époques de la vie, l'homme désire de n'arriver, qu'après une longue suite d'années, au terme que la nature a fixé à son existence. Cet amour de la vie semble même devenir plus vif à proportion que l'on s'éloigne du moment de la naissance, et le vieillard est celui que les approches de la mort épouvantent le plus, et qui cherche le plus à éloigner l'instant où il en deviendra la proie. Aussi, tous les élixirs, les grains de santé, les poudres, tous les spécifiques que le charlatanisme et l'impéritie lui préconisent comme devant donner à ses jours une durée illimitée, il les recherche avec empressement ; et, dans sa crédulité, il les met en usage comme si, avec quelques drogues, il pouvait jeter l'ancre dans le fleuve de la vie. Mais il n'est pas donné à l'homme de pouvoir reculer les bornes de son existence, il ne peut pas même arrêter la dégradation qu'amènent les années.

La vieillesse, à moins que ce ne soit une de ces vieillesses robustes et vertes, qui portent avec elles la vigueur des belles années et leurs avantages, n'est plus douée de cette force de résistance qui est le partage de la jeunesse. La propriété conservatrice perd tous les jours de son intensité ; cependant les agens destructeurs ne per-

dent point de leur nocuité, leur funeste activité ne se ralentit point pour ne pas dépasser les forces que le vieillard peut opposer. Dans cette lutte, celui-ci est forcé de céder, et le dépérissement, d'abord lent et peu sensible après l'époque de consistance, acquiert bientôt une rapidité dont les progrès vont toujours croissant. Dévoré en quelque sorte par les années, le corps du vieillard n'est plus alors qu'une machine dont les ressorts usés sont dérangés par les causes les plus légères, et qui demandent, pour marcher encore, des soins minutieux et continuels.

Quoique, à l'époque du dépérissement, la vie ne soit plus que le commencement de la mort, le vieillard peut, en adoptant un régime qui convienne à son tempérament, à sa constitution, à ses habitudes, et dont il ne doit s'écarter que le moins possible, jouir d'une santé ferme jusqu'à un âge avancé, se mettre à l'abri des infirmités, ou du moins modérer la gravité de celles dont il n'a pu se défendre. C'est ainsi qu'il prolongera véritablement sa vie, et c'est dans l'observation des règles de l'hygiène, et non dans l'emploi des drogues, qu'il trouvera les vrais moyens d'y parvenir.

Exposer quelques généralités sur l'hygiène des vieillards, tel est le but que je me suis proposé. Pour l'atteindre, je suivrai, avec quelques modifications, la division des choses qui font la matière de l'hygiène, en 1° *Circumfusa*; 2° *Applicata*; 3° *Ingesta*; 4° *Excreta*; 5° *Acta*; 6° *Percepta*.

CLASSE I.re

Circumfusa. — *De l'Air.*

De toutes les choses qui ont une influence directe sur l'homme, l'air est la première, celle dont l'action est la plus générale, dont l'influence est la plus marquée sur la santé: c'est lui qui alimente la vie. De ses divers états de pureté proviennent différens degrés de la force de résistance. Sans mélange avec des corps hétérogènes, il active la circulation par son introduction dans le poumon, augmente la chaleur animale, et ranime la propriété conservatrice. Les

hommes âgés le vicient plus promptement que le jeune homme, par leur respiration, par les émanations de leur corps ; d'où naît pour eux la nécessité d'être constamment environnés d'un air qui se renouvelle sans cesse, d'un air toujours pur. Cette pureté de l'air est un des plus puissans conservateurs de la vie et de la santé ; c'est en effet dans les lieux élevés, où par conséquent l'air est le moins vicié, que l'on trouve le plus grand nombre de vieillards, et où ils sont le moins sujets aux infirmités. L'homme, à la dernière période de sa vie, évitera donc soigneusement une atmosphère que des principes délétères rendraient peu salubre. Il fuira les lieux tels que les vallées basses, étroites, les villes populeuses. Les petites villes, les hauteurs lui fourniront ce gaz salubre qui doit le fortifier et réparer toutes les autres fonctions qui tirent de la respiration une influence si considérable.

Les variations atmosphériques ont sur le corps, dans chaque saison, une influence d'autant plus grande et d'autant plus fâcheuse, qu'elles sont plus subites et plus prononcées. *Mutationes anni temporum maximè pariunt morbos*, *et in ipsis temporibus magnæ mutationes tum frigoris*, *tum caloris*. (Hipp., sect. 3, aph. 1.er) Il faut, pour lutter avec avantage contre ces vicissitudes, un degré d'énergie que le vieillard ne possède plus. L'homme jeune et vigoureux résiste facilement : chez lui, toutes les forces conservatrices se montrent à un degré d'où naît une résistance au-dessus de la puissance extérieure. Mais, chez l'homme que la vie abandonne par degrés, la force de réaction est trop faible pour résister aux passages trop subits du froid au chaud ou du chaud au froid : c'est sur-tout cette dernière transition qu'il a à redouter. Elle possède la propriété funeste d'augmenter la difficulté de la transpiration, de condenser et d'empêcher l'évaporation, de retarder la circulation des fluides les plus superficiels, d'occasioner le refoulement des forces dans l'intérieur, et de joindre une nouvelle rigidité à celle produite par les années. Telles sont les propriétés du froid ; aussi a-t-il été regardé comme le plus grand ennemi de la vie des vieillards.

Les précautions à prendre pour se soustraire au passage du froid

au chaud doivent être réglées sur l'intensité du froid. Elles seront plus grandes en proportion d'un plus grand degré de froid. Le vieillard pourra, jusqu'à un certain point, suppléer à la chaleur naturelle qui lui manque, et dont la production est assez difficile chez lui, par le feu, en prenant des vêtemens étoffés et chauds, d'une nature peu conductrice du calorique. Il évitera de s'exposer aux vicissitudes dans l'état de sommeil, au moment du réveil, dans l'état de sueur, de faiblesse, etc. Dans l'emploi du feu, les vieillards auront le soin, pour éviter les marbrures, les ecchymoses, de ne pas trop chauffer les jambes. Les pieds, par leur éloignement du centre de la circulation, ressentant le froid plus que toute autre partie du corps, une chaufferette sera indispensable pour y maintenir la chaleur et y rappeler la circulation.

Une température modérément chaude est celle dans laquelle le vieillard doit vivre : car c'est pendant les chaleurs peu fortes de l'été et le commencement de l'automne, que les vieillards se portent le mieux. *Secundum tempora.... æstate et parte quâdam autumni optimè degunt et maximè sani sunt senes.* (Hipp., aph. 18, sect. 3.) Pendant cette température, la peau est moins resserrée, les forces sont mieux réparties dans tous les systèmes, l'excrétion de l'humeur perspirable se fait plus facilement et d'une manière plus uniforme.

Les vieillards devront éviter les grandes chaleurs ; elles ont des influences nuisibles par l'abondance de la transpiration qu'elles occasionnent, l'affaiblissement dans lequel elles jettent et l'énervation qui en est la suite : ainsi, la chaleur semble précipiter la vie. Le vieillard devra user alors d'alimens et de boissons qui rappellent les forces dans l'estomac ; les vêtemens seront légers, frais ; l'exercice presque nul pour ne pas augmenter les sueurs.

La température froide et celle chaude peuvent être unies à un état de sécheresse ou d'humidité.

L'air froid et sec n'exige d'autres précautions que celles indiquées contre le froid.

L'air sec et chaud est toujours salubre ; il resserre les fibres,

augmente l'activité du corps, fait persévérer plus long-temps l'organisation et favorise la longévité.

La constitution atmosphérique contre laquelle le vieillard ne saurait trop se précautionner, est celle humide. En général l'humidité relâche les fibres, les amollit, augmente les effets des différentes températures sur nos organes. Les temps brumeux, ceux où il s'élève des vapeurs du sein de la terre, sont les plus funestes aux vieillards. On a fait la remarque que les personnes âgées succombaient plus fréquemment et plus vite lorsqu'il survenait des brouillards épais et humides, que dans tout autre temps ou dans tout autre changement de temps. Il sera prudent, lorsque l'air sera chargé d'humidité, de ne pas sortir ou d'attendre que les brouillards soient dissipés ; on ne restera pas long-temps dehors ; on évitera sur-tout l'humidité du soir ; les vêtemens seront chauds ; on allumera des feux dans les appartemens ; les alimens seront plus toniques ; la boisson plus excitante qu'à l'ordinaire, etc.

Le vieillard devra toujours, s'il est forcé de vivre dans des lieux exposés à de fréquentes vicissitudes atmosphériques, se précautionner contre les passages subits et grands, principalement contre ceux du chaud au froid ; contre les vicissitudes du chaud et du froid humide, plutôt que celles du chaud ou du froid sec ; contre celles de l'automne, plutôt que celles du printemps. Mais si le choix du climat est en son pouvoir, il adoptera de préférence les lieux où l'air est modérément chaud et sec, où les vicissitudes des saisons sont plus modérées, où la température est plus douce et plus égale. Il fuira tous les lieux humides ; les corps même les plus sains ne peuvent y parvenir à la longévité, et les vieillards y sont comme étouffés par les catarrhes ou sous l'amas des humeurs lymphatiques.

Le logement du vieillard mérite aussi quelque attention. Il doit être situé dans le bas pour sa commodité. Les appartemens doivent être grands, bien aérés, point humides, suffisamment rafraîchis dans l'été et échauffés en hiver. La chambre à coucher sera disposée de manière à favoriser le renouvellement de l'air. Il vaudra mieux dormir au milieu d'une chambre que dans une alcôve, où

l'air est bientôt vicié par la respiration et les émanations du corps. Il faudra éviter que les vents-coulis ou les petits vents, qui pénètrent du dehors, ne se portent directement sur le visage ou sur le corps endormi. Il sera prudent de ne pas se servir de veilleuse, de ne pas coucher dans un lieu où sont réunies plusieurs personnes, et encore moins avec ces personnes sur-tout si elles sont jeunes, quoique l'on sache qu'il a été remarqué que les vieillards, qui vivent dans une atmosphère chargée d'exhalaisons corporelles de jeunes personnes, acquièrent une sorte de rajeunissement.

CLASSE II.e

Applicata. — *Des Vêtemens.*

Les années, en affaiblissant l'homme, en diminuant la vigueur de la circulation, l'égalité de la chaleur vitale et sa distribution à la circonférence du corps, exigent qu'on le mette à l'abri des impressions qui peuvent lui nuire. Parmi les moyens à employer, on doit principalement compter les vêtemens. Chez le vieillard, ils doivent être habituellement chauds, en ayant toutefois égard aux saisons, aux climats, aux variations atmosphériques. Les habits d'hiver ne doivent être quittés que lorsque la température est décidément chaude, et ils seront repris aux premiers froids qui se feront sentir. Tous les vêtemens doivent être propres, aisés, ils ne gêneront point la circulation du sang.

Comme le système exhalant cutané n'exerce plus qu'imparfaitement ses fonctions dans l'âge avancé; que, resserrée, endurcie, la peau met un obstacle à l'excrétion de l'humeur perspirable; que les forces concentriques prédominent et s'accroissent avec l'âge, il faut mettre en usage ce qui peut ralentir les progrès de cette concentration, et favoriser la transpiration dont le dérangement est la cause de bien des maladies. La laine, les flanelles, portées sur la peau, sont très-propres à remplir ce but. Les flanelles, en contact immédiat avec le corps, irritent la peau, en augmentent la sen-

sibilité et y attirent habituellement une plus grande somme de forces, une transpiration plus considérable ; elles servent d'ailleurs à intercepter la chaleur animale.

La tête ne doit point être ensevelie sous d'énormes et épaisses coiffures ; elle sera seulement revêtue d'une légère enveloppe pour la mettre à l'abri de l'air frais. Rien n'enrhume plus et ne dispose plus aux congestions cérébrales, que d'avoir cette partie étouffée sous les bonnets et les enveloppes de tout genre. Il me semble presque inutile de dire que la tête réclame aussi une grande propreté, laquelle doit faire rejeter entièrement la poudre, la pommade, dont le mélange fait un enduit dégoûtant qui a des inconvéniens encore plus grands que ceux des coiffures épaisses.

La chaussure doit être légère, large, accommodée pour la forme à celle du pied, fabriquée avec un cuir souple, capable de céder sans efforts à tous les mouvemens que la marche oblige d'exécuter. Elle doit enfin protéger simplement le pied et le couvrir sans le presser douloureusement.

Le changement fréquent du linge qui touche immédiatement le corps est indispensable pour entretenir la propreté de la peau, la délivrer des matières qu'y dépose la transpiration.

Des Bains.

Les bains, mais les bains tièdes seulement, sont de la plus grande utilité dans l'âge avancé. La transpiration, quoique peu considérable à cette époque de la vie, dépose cependant sur la peau des fluides qui, mêlés aux corpuscules que laisse sur le corps la poussière dans laquelle nous vivons sans cesse plongés, acquièrent de l'acrimonie par leur séjour sur la peau, arrêtent la perspiration et sont la cause d'un grand nombre d'affections prurigineuses. Les bains tièdes « enlèvent cette rouille de l'âge qui semble s'attacher au corps des vieillards, ainsi que la mousse et les lichens sur les troncs des vieux arbres, pour hâter leur destruction. » Mais ils n'ont pas seulement la propriété de nettoyer le corps ; ils ont encore celle

d'adoucir la peau, de favoriser les fonctions des vaisseaux exhalans et de rendre aux vieillards une partie de leur ancienne vigueur. « Tous ceux, dit M. Alibert (*Elém. de thér., t. II*), qui ont mé« dité sur les grands principes de l'hygiène, savent combien les « bains tièdes sont propres à ranimer la vigueur des vieillards. » On pourra suppléer aux bains par des lotions, des fomentations, qui jouissent des mêmes propriétés.

CLASSE III.e

Des Alimens et des Boissons. — *Des Alimens.*

Les excrétions, chez le vieillard, sont considérablement diminuées, la peau est peu perspirable, les organes sécréteurs sont tombés dans l'inaction ou n'ont qu'une faible activité, les pertes sont peu considérables et ne demandent, pour être réparées, qu'une alimentation peu abondante. Les substances alimentaires seront donc prises en petite quantité ; elles ne devront exiger que peu de travail de la part des organes digestifs: car, dans la vieillesse, l'estomac a sa part de l'affaiblissement général des organes, et les sucs gastriques n'ont plus la même force dissolvante que dans la jeunesse et dans l'état de vigueur. En général, toutes les substances qui résisteront peu à l'action des forces gastriques, qui présenteront une plus grande quantité de parties nutritives sous un moindre volume, composeront le régime alimentaire du vieillard. Les viandes seront plutôt rôties que bouillies; car, rôties, elles joignent, à l'agrément de flatter beaucoup plus le palais, l'avantage de concentrer une bien plus grande quantité de molécules assimilatrices, que celles qui sont bouillies. Les viandes salées, les alimens durs, lourds, crus, etc., doivent être entièrement bannis, ainsi que les substances légumineuses, qui, en général, sont d'une digestion très-laborieuse et qui développent toujours beaucoup de gaz dans l'estomac ou les intestins.

La quantité d'alimens à ingérer dans l'estomac doit être basée sur les besoins que la nature fait naître. L'appétit ne doit point être pro-

voqué par des substances stimulantes. Les mets seront peu multipliés ; la piquante variété des alimens, invitant à dépasser les bornes du besoin, on introduirait dans l'estomac plus de substances qu'il n'en pourrait élaborer, ce qui pourrait donner lieu à des indigestions qui sont presque toujours funestes aux vieillards. Les assaisonnemens seront distribués avec une sage modération ; il faut bien se garder d'en abuser. L'excitation artificielle qu'ils produisent, ne tarderait pas à être suivie d'un collapsus funeste.

Pour éprouver une assimilation plus prompte et plus facile, les alimens doivent avoir subi quelques modifications avant d'être ingérés. Il faut qu'ils aient été divisés, broyés, par une longue mastication, pendant laquelle ils s'imprègnent de salive, fluide qui favorise la digestion à un si haut degré. Si le vieillard manque de dents, si les gencives n'ont pas acquis assez de dureté pour les remplacer, il sera convenable de faire subir aux substances alimentaires une division préalable avec un instrument approprié, et de les prendre parmi celles faciles à mâcher et d'une demi-consistance.

De la Boisson.

La boisson du vieillard doit être légèrement tonique et excitante pour réveiller les forces de l'estomac. Un vin léger, pris avec modération, sera de toutes les boissons la plus salutaire, un des meilleurs moyens à opposer aux incommodités qui assiègent la vieillesse : *Senibus vinum modicè sumptum adversùs senectutis incommoda optimum est remedium.* (Galien.) Le vieillard ne devra que très-rarement en prendre qui ne soit pas étendu d'une suffisante quantité d'eau. Les hommes replets, sanguins, menacés de congestions cérébrales, devront sur-tout être en garde contre les boissons alcooliques, les infusions aromatiques de thé, de café, etc. Cependant, lorsqu'on se sera laissé aller à prendre une plus grande quantité d'alimens que de coutume, on pourra, sans un grand inconvénient, prendre une dose légère de boissons excitantes. Elles seront aussi moins nuisibles pendant les temps humides et froids que sous toute autre tempéra-

ture. Il serait bien plus prudent, certainement, de s'en abstenir dans toutes les circonstances, et l'homme qui s'achemine vers la vieillesse, devrait se mettre insensiblement à l'usage de l'eau, qui, sans contredit, est la meilleure boisson pour tous les âges, puisque l'on a remarqué que les buveurs d'eau parvenaient à une vieillesse longue et exempte d'incommodités.

Quoique quelques hommes aient eu l'heureux privilége d'arriver à un âge fort avancé, malgré les excès auxquels ils s'étaient livrés pendant leur jeunesse, il n'en est pas moins reconnu que la tempérance est nécessaire à toutes les époques de la vie, et qu'elle est, pour le vieillard sur-tout, une loi impérieuse qu'il ne saurait enfreindre sans s'exposer aux maux les plus multipliés et les plus funestes. Les excès dans les alimens et les liqueurs fortes sont plus dangereux dans l'âge avancé que dans tout autre, et il n'est pas rare de voir des vieillards périr d'indigestion, d'apoplexie, etc., pour s'être trop livrés aux plaisirs de la table. On peut généralement dire que l'homme âgé ne saurait trop peu manger pour conserver long-temps les priviléges d'une vieillesse saine et valide ; car il est très-peu d'exemples de longévité qui ne soient pris parmi ceux qui ont eu la sagesse de mettre beaucoup de sobriété dans l'usage habituel des alimens et des boissons.

Les vieillards, ayant peu de pertes à réparer, peuvent facilement soutenir l'abstinence. Malgré cette disposition, il n'y aurait pas moins de danger à laisser long-temps l'estomac dans un état complet de vacuité, qu'à violer les règles de la tempérance. Une longue abstinence dispose à manger avec voracité une trop grande quantité d'alimens : ce qui occasionne une digestion pénible, laborieuse, d'où naissent des sucs mal élaborés, et par suite une alimentation de mauvaise nature. Un seul repas par jour ne suffit pas aux vieillards, leur débile estomac n'a pas assez de force pour digérer, en une seule fois, la quantité d'alimens nécessaires pour les soutenir pendant une journée entière ; ils devront donc faire plusieurs repas qui seront peu copieux, puisqu'il y a moins de danger à manger peu qu'à prendre une trop grande quantité d'alimens. Trois repas au moins, dont le principal sera fait environ vers la sixième heure du soir, sont nécessaires à

la vieillesse. Le souper doit être proscrit. Il est certain que les repas de jour sont plus salutaires que ceux de nuit ; ceux-ci se digèrent mal, quand même on resterait debout et éveillé : en effet, il semble que les forces de la vie soient alors assoupies et que les viscères ne jouissent pas de toute leur énergie.

CLASSE IV.e

Excreta.

Les excrétions doivent être favorisées par tous les moyens possibles. Dans la vieillesse, elles tendent continuellement à séjourner dans le corps, où elles peuvent acquérir des qualités délétères par leur concentration, et y causer des affections morbides. On doit exciter la transpiration par des frictions sèches, par la laine portée sur la peau, etc. Comme le ventre est assez habituellement resserré, on facilitera les évacuations alvines par les lavemens ; celle des urines par l'usage des boissons légèrement diurétiques, etc. ; elles doivent être rendues debout ou à genoux, afin que la vessie se vide complètement, et qu'il n'y séjourne pas de résidu muqueux propre à devenir le noyau de calculs en s'épaississant, maladie très-ordinaire à cet âge.

Nulle évacuation ne saurait être plus réservée, dans l'âge avancé, que celle à laquelle appartiennent les propriétés génératrices : une semblable excrétion ne pourrait qu'aggraver le soir de la vie. « Si, « méconnaissant le véritable état de ses forces, le vieillard, abusé « sur sa position par la stimulation indirecte ou immédiate des organes « de la reproduction, cherche encore, dans le rapprochement des « sexes, les jouisssances de l'amour, il ne tarde pas à ressentir la « punition de son erreur ; ce qui lui reste de forces organiques se « dissipe bientôt dans l'ébranlement causé par les efforts prolongés « qui le mènent à la jouissance. L'hébétude de son esprit, l'éton- « nement de sa tête, les vertiges, la langueur des fonctions digestives, « le tremblement paralytique, et souvent même l'apoplexie fou- « droyante, sont là pour le frapper et l'avertir trop sévèrement

« des dangers inséparables d'un plaisir qui n'est plus de son âge, « et qui excite une commotion dont la violence est incompatible « avec sa faiblesse. » (*Dict. des Sciences médicales.*)

CLASSE V.e

ACTA. — *Exercice, repos ; sommeil, veille.*

Le repos, l'inaction, semblent être imposés aux vieillards par la faiblesse générale, la débilité des organes destinés à procurer au corps un exercice spontané ; cependant l'utilité et les bons effets d'un exercice convenablement pris, ne peuvent être mis en doute pour les personnes avancées en âge. Un exercice pris à propos facilite toutes les fonctions, réveille pour ainsi dire la machine endormie, soutient les forces défaillantes. L'exercice le plus avantageux au vieillard et le plus naturel, celui auquel il doit se livrer tous les jours, à moins que le trop grand nombre d'années ne le mette dans l'impossibilité d'en user, ce sont les promenades à pied ; elles ne seront point prolongées jusqu'à la fatigue, mais elles seront réglées sur l'état des forces. On sait que l'exercice modéré monte la vitalité à un plus haut degré dans tous les points de l'organisation ; mais, porté à un degré supérieur aux forces, il en résulte un affaissement total. Mais lorsque le vieillard sera hors d'état de s'exercer par lui-même ; que ses muscles engourdis par l'âge, privés de leur action contractile, ne lui laisseront plus la libre puissance de la promenade et des autres exercices spontanés, les gestations lui offriront, contre les dangers qu'amène le repos, une ressource qui n'est pas à dédaigner : l'exercice journalier de la voiture, par exemple, en secouant doucement tous les tissus vivans, conservera l'énergie vitale dont ils sont animés, leur redonnera cette force que la vie leur avait communiquée et qui était près de les abandonner ; leurs mouvemens reprendront quelque vigueur ; et tous les actes réparateurs, ayant plus d'activité, retarderont l'époque où la dégradation du corps ne permet plus à la vie de continuer.

Les hommes accoutumés aux travaux, soit de l'esprit, soit du corps, devront diminuer insensiblement leurs occupations, en sorte qu'elles ne soient plus qu'un amusement et un léger exercice. Les gens de lettres, qui ne seront plus jeunes, éviteront aussi de s'appliquer tout-à-coup à des sciences différentes de celles qu'ils auraient cultivées jusqu'alors. « Le changement de genre d'études est nuisible « à ceux qui sont d'un âge mûr, et la continuation du travail ne « l'est pas moins, quand on est parvenu à un âge avancé. Peu « d'hommes sont nés avec l'heureuse constitution de *Gorgias* de « *Léontium*, qui parvint à l'âge de 108 ans sans discontinuer ses « études et sans infirmités ; de son disciple *Isocrates*, qui écrivait ses « *panathénées* à l'âge de 94 ans. Ces exemples et quelques autres « semblables ne font pas loi ; il reste toujours vrai que la vieillesse « est incommodée par un travail assidu et qu'il en précipite la « marche. La diminution des forces du corps nous avertit de diminuer « les travaux de l'esprit ; l'un ne peut plus porter les mêmes far« deaux, ni l'autre soutenir les mêmes études. » (Tissot, *De la santé des gens de lettres.*)

Sommeil, Veille.

La faible excitation des organes par l'exercice, les fatigues peu considérables qui en résultent, le peu de forces à réparer donnent en quelque sorte la mesure du sommeil du vieillard. Ayant moins à refaire que dans d'autres âges, ses heures de repos seront moins nombreuses ; chez lui, un sommeil trop prolongé porterait à l'engourdissement, jetterait les parties dans l'inertie, provoquerait des affections cérébrales, l'engorgement des viscères, etc. Les vieillards doivent donc fuir un sommeil trop long : 4 à 6 heures suffisent, dans le plus grand nombre des cas, à la plupart des sujets. Ils éviteront de dormir immédiatement après les repas.

Les heures de sommeil nécessaires au vieillard indiquent assez la durée de la veille.

CLASSE VI.e

Percepta.

Accoutumés aux nombreuses vicissitudes de la vie, les vieillards jouissent en général d'une maturité de raison qui leur fait apporter le calme, la prudence, la sagesse, jusque dans leurs moindres actions. De longues années, en affaiblissant l'énergie vitale, les mettent à l'abri de ces affections violentes de l'âme que l'on a appelées passions ; c'est là un des avantages de la vieillesse. Cependant on trouve quelques vieillards qui, oubliant les vertus qui doivent caractériser leurs vieux jours, s'abandonnent à la colère, à la haine, à la tristesse, etc. ; mais qu'ils sachent, ces insensés qui n'ont pas su apprendre à devenir sages, que les passions sont parmi les agens les plus puissans de destruction. L'observation fournit de nombreux exemples de morts promptes de vieillards, occasionées par les passions ; tandis que, d'un autre côté, d'autres observations prouvent que la longévité tient en grande partie à un esprit calme, presque insensible. « Nous avons « observé plusieurs hommes d'un âge très-avancé, dit M. Virey « (*Dict. des scienc. méd., art. Raison*), et nous avons aisément re- « connu que le principe de leur santé ferme émanait surtout de « cet esprit calme et peu sensible, qui raisonnait sur tout avec un « phlegme que les uns recommandent sous le titre honorable de « philosophie, et que d'autres haïssent en le flétrissant du nom « d'égoïsme ou d'insensibilité. »

Un concours de choses agréables n'est pas peu utile pour prolonger l'hiver de notre existence. Il importe au vieillard de rechercher les circonstances qui peuvent lui donner une humeur tranquille, gaie, et il devra fréquenter des sociétés susceptibles de porter dans son cœur la joie, la sérénité, et de faire diversion pour quelque temps à ses tristes réflexions.

FIN.